**Упражнения к притче**

**« Ученик-Самурай-Монах»**

**Материал для занятий по дополнительной общеобразовательной программе**

**«Преодолевая трудности общения»**

**Тема 2 /18**

Шайдурова Валентина Федоровна

Учитель английского языка

ГБОУ «Школа №106»

Санкт-Петербург

2015

***Притча « Ученик-Самурай-Монах»***

***Упражнение « Ученик-Самурай-Монах»***

Школьники делятся на три группы. Каждой группе выдается листок, где описано поведение человека в соответствии с одним из трех имеющихся вариантов выражения чувств (см. таблицу - выделенный фрагмент). Читается притча. Участники должны определить - какая роль подходит каждому из вариантов.

***Инструкция:*** «Послушайте притчу... У вас на руках примеры способов выражения чувств. Определите, кому из героев притчи соответствует ваш вариант (в раздаточном листе) выражения чувств?»

**Притча:** «Монах с учеником переправлялись на другой берег реки. Они заплатили паромщику, и лодка уже немного отплыла от берега, когда в нее с разбегу прыгнул пьяный разгневанный самурай. Он обвел взглядом сидевших пассажиров и, увидев монаха с учеником, закричал: „Не выношу запаха святош! Как вы смеете отравлять воздух своим присутствием там, где находятся приличные люди!»

Он продолжал кричать и скандалить, требуя, чтобы ученик с монахом прыгнули за борт и добрались до другого берега вплавь. В какой-то момент он до того распоясался, что ударил монаха ножнами меча по лицу. Из рассеченной щеки монаха полилась кровь. Он утер ее рукавом и спокойно сказал: «Прошу тебя, успокойся. Если начнется драка, лодка перевернется и мы все потонем».

Слова монаха подействовали на самурая отрезвляюще. Он что-то пробормотал и уселся на свое место.

Ученик же, напротив, был взбешен. Но пока находился в лодке - еле сдерживал свой гнев. Едва ступив на берег, он обратился к монаху с таким вопросом: «Считаешь ли ты, что я должен  
был выбросить его, как бешеную собаку, за борт, как только он замахнулся на тебя? Или же мне следовало, подобно тебе, усмирить свои чувства и оставаться безучастным?»

Монах сказал ему знаком, что говорить не время, и, прижимая рукав к лицу, зашагал дальше.  
Через некоторое время их обогнал самурай. Повернувшись, он упал перед монахом на колени и попросил посвящения в ученики».

***Вопросы к школьникам:*** «Почему вы решили, что именно такое выражение чувств подходит к роли Монаха, Ученика, Самурая? Как вы думаете, какая роль конструктивно (правильно) выражает свои чувства? Как вы думаете, в жизни вы больше кто - Самурай, Ученик или Монах? И в каких ситуациях?»

***Ответы школьников (обсуждение)...***

Учитель рассказывает школьникам о последствиях, к которым может привести то или иное выражение чувств (см. таблицу №1). А также поясняет смысл притчи, используя объяснения Хохеля (см. таблица №2).

**Таблица №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Чувство (досада, гнев, растерянность, обида, разочарование, огорчение)** | | |
|  | | |
| **Способы выражения чувств:** | | |
| 1) подавление | 2) агрессивное выражение | 3) конструктивное выражение (трансформация) |
| - чувство не выражаетсяникак; - говорю, что не испытываю обиды, гнев... - говорю дружелюбно (хотя испытываю обиду, гнев...) | - угрозы; -обвинения;  - оскорбления; - ультиматумы; - «ярлыки»; - поспешные обобщения, обвинения («ты всегда...», «ты никогда...», «из-за тебя,..») | - говорю о своемчувстве, но не обвиняю; - предлагаю выход из ситуации, но даю свободу выбора; - говорю дружелюбно,не ущемляю личность другого человека; |
| **Последствия:** | | |
| «Можно лопнуть» - плохо самому | «Плохо мне - пусть всем станет плохо» | «Чтобы всем стало хорошо» |
| 1) Сдерживание своих эмоций, их подавление не ведет к освобождению человека от этой эмоции: т.к. физиологические системы, обслуживающие эмоции, уже сработали (АД, вегетативная НС, кожно-гальванические реакции и т.п.), но не до конца. Подавление эмоций ведет к заболеваниям и развитию комплексов, а также к неуверенности, заниженной самооценке, неуспешности в делах. | 2) Когда отрицательные эмоции овладевают человеком (гнев, раздражение), человек проявляет агрессию. Он способен кричать, ругаться, а иногда даже бить других, в результате чего нарушаются отношения, в конечном итоге это отражается на авторитете человека, что снижает возможности жизненных достижений. | 3) Таким образом, вместо того, чтобы подвергать себя обидам или приступам раздражения (вместо того, чтобы кричать на окружающих или замыкаться в себе), нужно просто говорить им о своих чувствах. Осознав и выразив свое чувство, человек сможет испытать облегчение. Люди, умеющие выражать свои эмоции общении конструктивным способом: более здоровы физически, более успешливы в делах, менее закомплексованы, более способны радоваться жизни, пользуются большим уважением. |

***Таблица №2***

***Информация для ведущего:***

|  |
| --- |
| **Вот как объясняет эту историю Хохель С. О.**  «В этой притче три героя - монах, самурай и ученик. Они соответствуют трем способам обращения со своими чувствами - подавлению, выражению и трансформации (выражающейся вначале как осознание своего состояния, а затем - как управление им). По мере познания своих чувств мы обретаем принадлежность к одному из трех описанных в притче типов - ученика, самурая или монаха.  **Ученик** из притчи представляет собой прекрасный пример большинства людей, незнакомых со своей чувственной природой и не умеющих владеть ею. Именно Ученики, пытаясь избавиться от боли невыраженных чувств, сидящих внутри, придумали все способы отгораживаться от них, начиная с рационализации и кончая манипуляциями. Ученик не способен искренне радоваться настоящему моменту - он постоянно ищет способ быть занятым, озлобленным. Ученик может задыхаться от гнева, но не использовать его энергию, чтобы защитить себя, хорохориться, скрывая свой страх, или разыгрывая веселость, убегать от глубоко сидящей в нем печали. Такие люди знают только об одном способе обращения со своими чувствами - подавлении, и даже способность выражать свои чувства становится для них ощутимым шагом вперед.  **Самурай** - это человек, прикоснувшийся к природе своих чувств, но не исследовавший ее до конца. Он знает, что энергию гнева можно использовать для борьбы, а страха - для бегства; он смутно понимает значение радости, наполняющий его энергией для новых побед и любви, толкающий на отречение или подвиг, - но он не является хозяином своих чувств. Они приходят к нему лишь тогда, когда захотят этого сами, и делают с ним то, в чем впоследствии он может раскаяться.  И тем не менее Самураи кажутся более яркими и притягательными по сравнению с Учениками, потому что они больше могут.  Самураи богаче Учеников уже хотя бы потому, что владеют не одним, а двумя стереотипами поведения в отношении своих эмоций.  **Монах** - человек, познавший свои чувства и овладевший ими. Думая о других людях, сидящих в лодке, он реагирует на оскорбления так, как будто его здесь нет. Нет самости, нет своекорыстия, нет гордыни, нет мыслей о том, что ты что-то значишь, или чем-то являешься, - значит, нет и страха, гнева, обиды за причиненную боль; нет осуждения или агрессии в адрес человека, который эту боль причинил. I Зато есть внутреннее достоинство, проявляющееся независимо от ситуации; зато есть сила убеждения и правоты в словах, способных призвать к порядку даже самого отъявленного хулигана; зато есть красота в любом движений или поступке, способная очаровать и увлечь за собой.  Хотя подобных Монахам людей очень немного, именно они немногословно и неочевидным для окружающих образом достигают за время своей жизни самых масштабных и привлекательных целей. Их энергия не брызжет вокруг, очаровывая окружающих либо заставляя их страдать, а целенаправленно течет в заданном ими направлении. Как и Самураи, они часто становятся ядром группы, однако не той группы, I которую связывают вместе лишь сиюминутные интересы или веселое времяпрепровождение, а скорее группы людей, желающих делать общее дело и угадывающих в Монахе безусловного лидера. Для того чтобы распознать Монаха и приблизиться к нему (наличие Монаха - безусловная гарантия успеха любого долговременного предприятия), человек должен уже и сам в какой-то мере обладать сходными качествами - либо стремиться самому стать таким...  Присутствие Монаха необходимо как Ученикам, так и Самураям». |  <http://www.edu.murmansk.ru/www/to_teacher/methodical/psiholog/rod_sobr/rod_sobr_7-4.htm> |